

((Head))

„Filme öffnen das Fenster zur Seele“

((Intro))

Birgit Wolz aus Oakland, USA kennt mehr Hollywoodstreifen als jeder Filmkritiker. Die 52jährige benutzt sie zur Heilung Ihrer Klienten – sie arbeitet als Filmtherapeutin

((Interview))

Sie müssen eine verdammt große DVD-Sammlung haben.

So ist es. Ich habe aber nicht alle Filme selber angeschaut, die man auf meiner Seite [www.cinematherapy.com](http://www.cinematherapy.com) findet. Sonst säße ich ja rund um die Uhr vor dem Fernseher oder im Kino. Die Liste der dort vorgestellten und gedeuteten Filme ist eine Zusammenfassung vieler existierender Indizes, kombiniert mit meinen Bewertungen.

Aber Sie gehen schon oft ins Kino.

Das stimmt. Im Schnitt drei, vier Mal pro Woche.

Genießen Sie die Filme oder sitzen Sie mit einem Block im Dunkeln und notieren, was die eigentliche Aussage des Films ist und wo Sie ihn in der Therapie einsetzen können?

Nein, mir macht es natürlich auch Spaß ins Kino zu gehen. Das Genießen ist nämlich sehr wichtig und auch Teil der Filmtherapie.

Wie habe ich mir Ihre Therapie vorzustellen? Ich komme, schildere mein Problem, Sie geben mir eine DVD und sagen: „Schauen Sie den Film, dann wird alles gut“?

Das wäre schön, wenn es so einfach ist! Die Ansätze, die ich entwickelt habe, genau zu erklären würde hier zu weit führen aber vom Prinzip ist es so, dass ich Filme als ein Werkzeug benutze, um Probleme herauszuarbeiten und zu lösen. Die Filme unterstützen die Gesprächstherapie. Beispielsweise bringen Klienten Filme in die Stunde mit, die sie sehr bewegt haben, die quasi ein Fenster zu ihrer Seele geöffnet haben. Zusammen mit ihnen erforsche ich dann, was genau der Film ausgelöst hat. Hat jemand ein konkretes Problem, eine Scheidung, mangelndes Selbstbewusstsein oder was auch immer, empfehle ich auch Filme, die sich mit dem Thema beschäftigen. Hierbei geht es darum, dass der Klient sich beim Betrachten des Films mit dem Hauptcharakter identifiziert und sich inspirieren lässt, wie dieser stellvertretend die Probleme hat und löst.

Geben Sie mir ein Beispiel. Was für einen Film empfehlen Sie jemandem, der mangelndes Selbstbewusstsein hat?

Solche Menschen leiden ja darunter, dass sie immer negativ denken. Ich versuche dann herauszuarbeiten, wie stark diese Gedanken sind und gebe entsprechend eine Empfehlung. „Billy Elliot“ oder „Gattaca“ wären in dem Fall geeignete Filme oder speziell für Frauen „My big fat greek wedding“. Wobei man das natürlich nicht verallgemeinern darf.

Sollte man immer das Gegenteilige dessen gucken, wie man sich fühlt? Sprich: eine Komödie wenn einem zum Heulen ist?

Das kommt drauf an. Bei einer leichten Depression kann es tatsächlich gut sein, einen lustigen Film zuschauen. Das hebt möglicherweise für kurze Zeit die Stimmung. Grundsätzlich ist es aber besser, wenn man im Film einer Person zuschaut, der es ähnlich geht.

Sagt denn das Filmgenre, das eine Person bevorzugt, etwas über sie aus?

Das ist tatsächlich so. Da spielen aber andere Dinge mit herein, um das im Einzelfall zu bewerten müsste ich mehr über die Person wissen.

Dann anders: Gucken wir automatisch Filme, die gut oder schlecht für uns sind?

Grundsätzlich ist es so, dass gesunde Menschen Filme mögen, die ihnen gut tun. Selbstzerstörerische Personen hingegen handeln genau anders rum. Sie neigen was die Filmauswahl geht zum Masochismus.

Kann das Angucken eines falschen Films aus einer glücklichen eine unglückliche Person machen?

So wie ein Film heilen kann, kann er natürlich auch verletzen. Nehmen wir den Film „United 93“, der von den letzten Stunden der Flugzeuggäste handelt, die an besagtem 11. September in einem der entführten Flugzeuge saßen und abstürzten. Viele Menschen in den USA wollen den Film nicht schauen weil sie angst haben, dass er Erinnerungen weckt, Gefühle nach oben spült, das er sie retraumatisiert. So was kann tatsächlich passieren. Wer dieses Gefühl hat sollte dann besser was anderes schauen. Das trifft übrigens auf alle Filme zu. Ich empfehle ohnehin nur äußerst vorsichtig Filme mit Gewalt.

Was ist der Grund, warum manche Filme weltweit ein Publikum begeistern und andere nicht. Sprechen diese Filme dann etwas in allen Menschen vorhandenes an?

Gute Frage. Große Filme, nehmen wir meinetwegen „Herr der Ringe“, haben oft etwas Mytologisches in sich. Sie thematisieren, vereinfacht gesagt, den Weg des Kriegshelden im Kampf gegen die bösen Mächte - die er natürlich besiegt. Das ist etwas, das viele Menschen berührt. Diese Filme sprechen das kollektive Unbewusstsein der Menschen an.

Wie anerkannt ist Filmtherapie in den USA? Kann man vielleicht bald auf Kosten der Krankenkasse ins Kino gehen?

Die Filmindustrie würde sich freuen! Aber so ist es natürlich nicht. Muss es aber auch gar nicht. Ich verstehe Filmtherapie auch nicht als eigenständige Therapieform sondern immer als Ergänzung einer therapeutischen Behandlung – und die wird ja von Kassen finanziert.

Kann man sich auch ohne professionelle Hilfe mit Filmen „behandeln“?

Auf jeden Fall. Ich nenne das „Popcorn-Filmtherapie“. Auf meiner Seite findet man Filmempfehlungen für bestimmte Stimmungslagen, die einem helfen, bessere Laune zu bekommen. Um tiefer einzutauchen sollte man sich den Film aber bewusst anschauen und sich danach Gedanken dazu machen, was einen an dem Film berührt hat und wie sich dieses Gefühl auf das eigene Leben beziehen lässt. Dann hat man mehr davon als wenn man sich nur berieseln lässt. Wer sich aber ernsthaft mit dem Thema Filmtherapie beschäftigen will oder ein grundlegendes Problem hat sollte besser zu einem Therapeuten gehen oder sich in das

Thema einlesen. Deshalb habe ich ein Selbsthilfe Buch darueber geschrieben, das unter anderem bei Amazon bestellt werden kann.

Wie ist das bei Ihnen. Was gucken Sie, wenn Sie abends schlecht gelaunt nach Hause kommen?

Da muss ich passen. Ich schaue mir abends keine Filme. Wenn ich erstmal zuhause bin habe ich Freizeit.

Eine Frage noch als Mann: Was finden Frauen an „Dirty Dancing“ so toll?

Eine Klientin, die ich habe, erzählte mir, dass ihre Sexualität erwacht, sie sich mehr als Frau fühlt und dass sie Lust auf Dates bekommt, wenn sie den Film schaut. Aber bitte zitieren Sie nicht, ich hätte gesagt, dass das auf alle Frauen zutrifft!

((Credit))

Interview: Gordon Detels

((Infozeile))

Eine Liste mit bewerteten Filmen, weitere Artikel von Birgit Wolz und einen Link zur Buchbestellung gibt es auf Ihrer Homepage [www.cinematherapy.com](http://www.cinematherapy.com)